

高齢者の転倒予防と福祉用具

(株)大平

福祉用具専門相談員 本村圭輔

近年、高齢化が進行する中で、高齢者の問題のひとつに「寝たきり」があります。寝たきりの高齢者が増加することで、医療費や介護保険料などの経済的問題も抱えることとなります。寝たきりの原因としては転倒による骨折があります。痛みが進行することで生活にも支障がでるようになり、転倒を経験することで歩くことに不安や恐怖を覚え、歩くことへの自信を失ってしまう「転倒後症候群」があります。一般的にはあまり知られていませんが、「転倒後症候群」は転倒リスクと転倒後のケアにおける主要な課題のひとつです。「転倒後症候群」による弊害を少しでも減らすためにはどのようなことができるのか、どういったケアが必要なのかを考え、高齢者が安全に在宅生活できるよう福祉用具を活用し支援していきたい。

加齢により足腰の弱った高齢者に多い事故として、まず挙げられるのが「転倒」です。転倒事故の多くは屋外ではなく、自宅など屋内で起きている。転倒の主な原因としては、手すりの有無、つまずきやすい小さな段差、滑りやすい床などの「外的要因」と、加齢による筋力や身体機能の低下、服薬の副作用によるふらつきなどの「内的要因」がある。

自宅など屋内での転倒事故は高齢者に限って起こることではないが、高齢者の場合は骨折等の深刻なケガにつながる恐れがある。小さな段差につまずいても、身体がそれに反応して身を守ることができれば、大きなケガにはつながらない。しかし、高齢になると、身体の柔軟性や運動神経の衰えなどから、とっさに身を守ることが難しくなる。その結果、転倒して骨折などのケガを負い、寝たきりになってしまうケースも少なくない。もちろん、転倒しても大きなケガを負うことなく、普段通りの生活を続けている高齢者は多くいます。しかし、転倒への強い恐れを抱く「転倒恐怖症」になってしまい、身体機能的には歩くことができるのに歩こうとしなくなったり、介護者に必要以上に依存して一人で移動することを躊躇したりして、自宅に閉じこもりになってしまいかねないケースがみられる。日常の活動量の減少は、ADL (Activities of Daily Living=日常生活動作)の低下につながり、さらに転倒のリスクを高めるという悪循環を引き起こす。

転倒の原因を取り除き、高齢者本人に負担をかけないよう配慮しつつ、自信を取り戻してもらうために、過去の生活において楽しみにしていたことや日課にしていたことを目標にし、やる気を引き出すなど、さまざまな取り組みが求められる。また、高齢者本人が自分の足で好きなところに行き、日常生活を行うことは、個人の尊厳につながります。もし転倒事故が起きてしまった場合には、「転倒後症候群」が疑われないか注意深く見守り、適切に対応していくことが重要となる。